
**EDUKASI PEMILIHAN JAJANAN SEHAT ANAK USIA SEKOLAH DALAM
PENCEGAHAN DIABETES MELITUS DI UPT SDN 060881*****EDUCATION ON SCHOOL AGE CHILDREN'S HEALTHY Snack CHOICE IN THE
PREVENTION OF DIABETES MELLITUS AT UPT SDN 060881*****Athira Demitri¹, Izmi Arisa Putri Lubis², Asnita Yani³, Elpriska Elpriska⁴, Balqis
Nurmauli Damanik⁵**^{1,2} Program Studi Gizi, Institut Kesehatan Helvetia, Medan^{3,5} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia, Medan⁴ Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia, Medan*Email@korespondensi (athira.demitri@gmail.com)¹

Article History:*Received: October 12, 2024**Revised: October 15, 2024**Accepted: October 18, 2024**Online Available: October 19,
2024***Keywords:** *School-aged
children, Education, Diabetes
Mellitus, Healthy Snacks*

Abstract: *School-aged children tend to prefer foods high in sugar, whether when choosing snacks at school or while shopping with their families. Attractive packaging and bright colors often draw children in, making them perceive such foods as tasty. However, excessive and long-term consumption of sugary foods can increase the risk of diabetes mellitus, a condition that is becoming more prevalent among children. Therefore, to mitigate this risk, it is important to provide education on selecting healthy snacks for school-aged children. This education aims to change children's behavior in choosing healthier snacks, which not only affects their health but also ensures they meet their nutritional needs optimally. This educational activity was held on October 11, 2024, at UPT SDN 060881, targeting 50 students. The program began with an explanation of how to choose healthy snacks and the impact of diabetes mellitus on children. The education session lasted for 60 minutes, followed by a question-and-answer session where five students actively asked questions and shared their experiences in choosing snacks in their daily lives.***Keywords:** *School-aged children, Education, Diabetes Mellitus, Healthy Snacks*

Abstrak

Anak usia sekolah cenderung menyukai makanan yang tinggi gula, baik saat memilih jajanan di sekolah maupun ketika berbelanja bersama keluarga. Kemasan yang menarik dan warna cerah sering kali membuat anak-anak tertarik dan menganggap makanan tersebut lezat untuk dikonsumsi. Namun, konsumsi makanan tinggi gula secara berlebihan dan dalam jangka panjang

dapat meningkatkan risiko diabetes mellitus, yang kasusnya kian meningkat pada anak-anak. Oleh karena itu, untuk mencegah risiko tersebut, penting dilakukan edukasi tentang pemilihan jajanan sehat bagi anak usia sekolah. Edukasi ini bertujuan untuk mengubah perilaku anak dalam memilih jajanan yang lebih sehat, yang tidak hanya berpengaruh pada kesehatan mereka tetapi juga memenuhi kebutuhan gizi secara optimal. Kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada tanggal 11 Oktober 2024 di UPT SDN 060881 dengan sasaran 50 siswa. Pelaksana kegiatan memulai dengan penjelasan tentang cara memilih jajanan sehat serta dampak dari diabetes mellitus pada anak. Edukasi berlangsung selama 60 menit, diikuti dengan sesi tanya jawab. Dalam sesi ini, lima siswa aktif bertanya dan berbagi pengalaman mereka terkait memilih jajanan dalam keseharian.

Kata Kunci: Anak Sekolah, Edukasi, Diabetes Mellitus, Jajanan Sehat.

1. PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Penyakit ini tidak hanya berdampak pada orang dewasa, namun juga mulai mengancam kelompok usia muda, termasuk anak-anak sekolah. Diabetes melitus adalah gangguan metabolisme yang ditandai oleh kondisi kadar gula darah yang meningkat (hiperglikemia) [1]. Kondisi hiperglikemia ini akan mengganggu fungsi tubuh apabila tidak diobati, seperti fungsi peredaran darah, fungsi ginjal, fungsi syaraf, dan mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak [2].

Menurut laporan Badan Kesehatan Dunia atau WHO (*World Health Organization*), Diabetes pada anak di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Data terbaru dari Ikatan Dokter Indonesia (IDI) dan Kementerian Kesehatan menunjukkan peningkatan prevalensi yang cukup mengkhawatirkan. Dibandingkan dengan data tahun 2010, di mana prevalensi diabetes pada anak hanya 0,028 per 100.000 anak, data pada Januari 2023 menunjukkan peningkatan prevalensi hingga 70 kali lipat [3].

Salah satu faktor risiko utama berkembangnya DM pada usia dini adalah pola makan yang tidak sehat, khususnya konsumsi jajanan tinggi gula, lemak, dan bahan pengawet [4]. Pada lingkungan sekolah, anak-anak sering kali memilih jajanan yang kurang bergizi tanpa menyadari dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan [5].

Gejala awal yang sering muncul pada anak adalah sering buang air kecil, cepat haus, banyak minum, cepat lapar, banyak makan namun berat badannya sulit bertambah bahkan menurun dengan cepat, cepat merasa lelah, lipatan kulit (ketiak atau sekitar kemaluan) sering gatal-gatal terinfeksi jamur [6].

3

Gejala tersebut pada anak yang besar akan dilaporkan pada orang tuanya, namun pada anak lebih kecil akan tersamar bahkan tidak jelas. Apabila gejala-gejala tersebut tidak segera diketahui oleh orang tuanya, maka DM tidak segera terdiagnosis dan diobati, anak dapat mengalami kondisi gawat-darurat yang dikenal dengan keto-asidosis diabetik (KAD). Keluhan yang muncul pada anak dengan KAD biasanya adalah nyeri perut, mual/muntah, sering kencing, sesak napas, dehidrasi, bahkan penurunan kesadaran [7].

Oleh karena itu, dilakukan edukasi pemilihan jajanan sehat di UPT SDN 060881 sebagai langkah preventif dalam mencegah Diabetes Melitus. Program ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa dan guru tentang pentingnya memilih makanan sehat serta mendorong pola hidup sehat sejak dini.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di UPT SDN 060881, Kota Medan, dilakukan dengan pemberian Edukasi Pemilihan Jajanan Sehat Anak Usia Sekolah dalam pencegahan DM. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari:

a. Tahap Persiapan

Sebelum edukasi dilakukan, panitia pelaksana mengumpulkan siswa/i dikelas, dibantu oleh kepala sekolah, walikelas dan guru, serta persiapan peralatan yang dibutuhkan saat melakukan penyuluhan.

b. Tahap kedua pelaksanaan

Pelaksana kegiatan memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan kedatangannya kepada siswa/i. Selanjutnya pelaksanaan edukasi dengan menjelaskan pemilihan jajanan sehat dalam pencegahan DM. Pelaksana kegiatan memberikan edukasi selama kurang lebih 60 menit, dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Pada sesi ini, 5 siswa mengajukan pertanyaan dan berdiskusi pengalaman mereka dalam mamilih jajanan dalam kehidupan sehari-hari.

3. HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 11 Oktober 2024 di UPT SDN 060883. Proses pengabdian ini telah mendapatkan izin dari Kepala Sekolah UPT SDN 060883. Dosen dan mahasiswa melaksanakan edukasi pada pukul 08.30 WIB s/d 10.30

WIB. Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh siswa dan siswi kelas IV dan VI, yang berjumlah 31 orang. Pelaksana kegiatan memberikan edukasi selama kurang lebih 60 menit dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Pada sesi ini, 5 siswa mengajukan pertanyaan dan berdiskusi pengalaman mereka dalam memilih jajan di sekolah, dan bagaimana pemilihan jajanan di sekolah atau pilihan makanan yang mereka konsumsi memengaruhi kesehatan mereka, terutama yang berhubungan dengan risiko diabetes. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diakhiri dengan sesi foto bersama dan pembagian souvenir kepada siswa.

Selama pelaksanaan kegiatan, antusias peserta didik sangat tinggi, terlihat pada waktu pretes semua peserta mengerjakan sendiri-sendiri tanpa kegaduhan (Gambar 1). peserta didik dapat menjawab setiap pertanyaan yang diajukan tim pengabdian (Gambar 2), seperti mendeskripsikan tentang isi empat pilar gizi seimbang, penyakit diabetes melitus dan sebagainya. Selama penyampaian materi tak henti-hentinya tim mengajak peserta didik untuk selalu mengonsumsi gizi seimbang dalam menu sehari-hari, agar tubuh terjaga kebutuhan 6 zat gizi dalam keadaan seimbang sesuai porsi pada isi piringku. Tim juga mengajak peserta didik untuk membatasi konsumsi gula, garam dan minyak juga menjadi prioritas, seperti anjuran pada isi piringku maupun tumpeng gizi seimbang, serta sepuluh pesan gizi seimbang, agar peserta didik terhindar dari obesitas ataupun penyakit tidak menular seperti darah tinggi atau diabetes melitus. Tim mengajak peserta didik untuk membaca label kemasan (Gambar 3), ketika membeli jajanan yang dikemas terutama untuk mengecek kandungan gizi dan keamanan jajan yang akan dikonsumsi.



Gambar 1. Pengerjaan pre-test



Gambar 2. Antusias peserta didik pada saat tanya jawab dengan tim pengabdian



Gambar 3. Tim juga mengajak peserta didik untuk selalu mengonsumsi gizi seimbang

Hasil pretes menunjukkan rata-rata skor peserta didik sebesar 68, sedangkan rata-rata hasil postes sebesar 82. Hasil ini dapat dipahami sebab penyampaian materi dengan menggunakan media gambar dan peserta diajak interaktif untuk memahami materi gizi seimbang, sehingga pemahaman peserta menjadi lebih baik. Selain itu, selama penyampaian materi peserta

didik terlibat aktif bertanya dan menjawab setiap pertanyaan yang diajukan, sehingga peserta didik juga di dorong untuk dapat mengembangkan berfikir kritis.

Peserta banyak bertanya tentang hal-hal terkait materi yang ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, Banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh peserta, menunjukkan bahwa mereka menyimak dengan baik apa yang dibahas. Penelitian Laksono dkk. Tahun 2022, yang menyatakan, kemampuan berpikir kritis sebagai keterampilan berpikir tingkat tinggi yang menekankan kepada siswa dalam mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan mengarahkan siswa untuk menganalisis informasi. Penelitian Anugraheni dkk. Tahun 2020, menambahkan kemampuan berpikir kritis menjadikan peserta didik dapat mengatur, menyesuaikan, mengubah, atau memperbaiki pemikirannya. Hasil penghitungan gain skor diperoleh sebesar 0,43 yang berarti pengetahuan peserta tentang gizi seimbang untuk mencegah diabetes melitus meningkat dengan kategori sedang.

4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan berfokus pada edukasi mengenai pemilihan jajan sehat untuk peningkatan pencegahan penyakit diabetes melitus pada anak sekolah di UPT SDN 060881. Edukasi ini membantu siswa memahami hubungan antara pola makan dan kesehatan jangka panjang, terutama dalam mencegah penyakit tidak menular seperti DM. Kegiatan ini bertujuan untuk mengubah kebiasaan jajan siswa dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan yang sehat. Manfaat ini akan berdampak positif terhadap kualitas hidup mereka, baik dalam hal kesehatan fisik maupun kemampuan untuk membuat pilihan makanan yang lebih baik di masa mendatang.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki berbagai manfaat untuk meningkatkan kesehatan dan kebiasaan makan sehat pada anak-anak. Manfaat utamanya yaitu peningkatan kesadaran kesehatan di kalangan siswa. Melalui edukasi ini, siswa menjadi lebih memahami risiko kesehatan yang terkait dengan konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, yang sering kali ada pada jajanan tidak sehat. Mereka juga belajar tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat untuk mencegah diabetes melitus dan penyakit tidak menular lainnya.

Peningkatan pemahaman peserta didik diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, dan disampaikan kepada orangtua terutama ibunya, sebagai orang yang paling

berperan dalam menentukan makanan di meja makan. Ajakan tim pengabdian untuk selalu mengonsumsi gizi seimbang dan berperilaku hidup bersih sehat, diharapkan juga disampaikan dan menambah pengetahuan orang tua, sehingga akan terus terjaga gizi seimbang dan anak tidak memilih jajanan di luar rumah. Pengetahuan yang baik menjadikan ibu mampu memilih jenis makanan yang tepat sesuai dengan porsi kebutuhan anak dalam memenuhi gizi seimbang. Ibu mampu menerapkan pola asuh dalam pengaturan makan yang sesuai, dalam bentuk memberikan aturan bahkan larangan terkait konsumsi gizi anak, sehingga mampu meningkatkan kualitas kebiasaan makan anak. Penelitian Silalahi Tahun 2019 menyatakan, anak usia remaja dapat mengadopsi kebiasaan makan yang ditunjukkan orang tua. Kebiasaan makan yang baik akan menetap hingga dewasa nanti dan dapat mencegah risiko diabetes melitus tipe 2 dikemudian hari. Kebiasaan dari pola asuh dalam pengaturan makan antara lain rutin mengonsumsi sayuran, dan kurangi konsumsi gula, garam dan lemak, serta kebiasaan-kebiasaan lainnya yang dapat menurunkan risiko penyakit DM tipe 2.

Berbagai jenis olah raga dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat seperti senam, jalan kaki, bersepeda, sepak bola, bulutangkis, renang dan sebagainya. Demikian juga yang terjadi pada siswa peserta pengabdian ini, mereka di sekolah ada jadwal olah raga, setiap hari sebelum masuk ke kelas dilakukan senam bersama seluruh kelas, bahkan aktivitas bermain di sekolah pada jam istirahat juga dengan mobilitas tinggi seperti berlarian, kejar-kejaran. Bermain dengan teman di rumah juga dengan aktivitas tinggi, biasanya bermain sepak bola, bersepeda, main layangan atau olahraga lainnya. Oleh karena itu, tim pengabdian juga terus mendorong mereka untuk tetap melakukan olah raga, olah raga menjadi kebiasaan sehari-hari supaya tubuh tetap sehat. Pelaksanaan kegiatan pengabdian diakhiri dengan membagikan menu gizi seimbang kepada semua peserta, dan foto bersama tim pengabdian dengan seluruh peserta (Gambar 4).

Selain itu, edukasi ini juga berperan dalam mengubah kebiasaan jajan siswa. Adanya pengetahuan yang lebih baik tentang jajanan sehat, siswa didorong untuk mulai memilih makanan yang lebih bergizi, seperti buah dan sayur, serta makanan rendah gula [8]. Perubahan ini diharapkan membantu siswa untuk membangun kebiasaan makan yang lebih sehat baik di sekolah maupun di rumah. Manfaat lainnya adalah penurunan risiko penyakit di masa depan. Kebiasaan mengonsumsi makanan sehat sejak dini dapat mengurangi risiko anak-anak terkena diabetes dan penyakit kronis lainnya ketika mereka tumbuh dewasa [9]. Edukasi ini juga

memberikan pemahaman kepada siswa bahwa pilihan makanan yang sehat dapat meningkatkan kualitas hidup dan menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Pentingnya pendidikan gizi yang berkelanjutan juga menjadi salah satu hasil dari kegiatan ini. Edukasi yang diberikan diharapkan menjadi titik awal bagi program-program kesehatan yang lebih luas di sekolah, seperti penyuluhan gizi rutin atau kampanye makanan sehat [10]. Ini juga membuka peluang kolaborasi antara pihak sekolah dan orang tua dalam mendukung pola makan sehat bagi anak-anak. Selain dampak pada kesehatan fisik, kegiatan ini juga berkontribusi pada peningkatan kualitas belajar siswa. Pola makan yang lebih sehat akan memberikan energi yang lebih baik, sehingga siswa dapat lebih fokus dan aktif dalam proses belajar di sekolah [11],[12].



Gambar 4. foto bersama tim pengabdian dengan seluruh peserta didik

5. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah: (1). Pemahaman tentang gizi seimbang untuk mencegah diabetes melitus peserta didik SDN 060881 Medan meningkat dalam kategori sedang;

(2). Menjalankan pedoman makan gizi seimbang dalam isi piringku dan tumpeng gizi seimbang serta sepuluh pesan gizi seimbang, akan menunjang perilaku gizi baik dan perilaku hidup bersih sehat, sehingga dapat mencegah diabetes melitus.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Budianto, R. E., Linawati, N. M., Arijana, I. G. K. N., Wahyuniari, I. A. I., & Wiryawan, I. G. N. S. (2022). Potensi Senyawa Fitokimia pada Tumbuhan dalam Menurunkan Kadar Glukosa Darah pada Diabetes Melitus. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 4(5), 548–556. <https://doi.org/10.25026/jsk.v4i5.1259>
- [2] Nucci, A. M., Virtanen, S. M., Cuthbertson, D., Ludvigsson, J., & Einberg, U. (2021). Growth and development of islet autoimmunity and type 1 diabetes in children genetically at risk Pathway to Prevention. *Diabetologia*, 64, 826–835.
- [3] Patria, S. (2021). *Mengenal Diabetes Melitus pada Anak*. RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta. <https://sardjito.co.id/2021/11/18/mengenal-diabetes-melitus-pada-anak/>
- [4] Deswita, & Cahyati, M. (2023). *Diabetes Melitus Pada Anak dan Perawatannya*. CV. Adanu Abimata.
- [5] Nurbiyati, T., Wibowo, A. H., Perusahaan, J. M., Indonesia, U. I., Industri, J. T., Industri, F. T., & Indonesia, U. I. (2014). Pentingnya memilih jajanan sehat demi kesehatan anak 1. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, 3(3), 192–196.
- [6] Calabria, A. (2024). *Diabetes Mellitus (DM) in Children and Adolescents*. MSD Manuals. <https://www.msmanuals.com/home/children-s-health-issues/hormonal-disorders-in-children/diabetes-mellitus-dm-in-children-and-adolescents>
- [7] Nusantara, A. F., Kusyairi, A., Salam, A. Y., & Sulistiana, E. (2023). *Diabetic Ketoacidosis In Children With Type 1 Diabetes : Behavioral Patterns And Clinical Manifestation As Predictive Factors*. 5(2), 151–160.
- [8] Haruto, A. (2023). Impact of Nutrition Education on Physical Fitness in School-Aged Children in Japan. *International Journal of Physical Education, Recreation and Sports*, 1(1), 37–47. <https://doi.org/10.47604/ijpers.2146>
- [9] Teo, C. H., Chin, Y. S., Lim, P. Y., Masrom, S. A. H., & Shariff, Z. M. (2019). School-based intervention that integrates nutrition education and supportive healthy school food environment among Malaysian primary school children: a study protocol. *BMC Public Health*, 19(1), 1427. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7708-y>
- [10] Maidelwita, Y., & Arifin, Y. (2023). Edukasi Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Pada Remaja Pesantren Ramadhan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(6), 710–715. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i6.241>
- [11] Fadhilah, T. M., Sari, R. P., Masinambow, B. G., Andriana, D. S., Arifiana, W. L., Fadhilah, T. M., Sari, R. P., Masinambow, B. G., & Andriana, D. S. (2024). Edukasi Pendidikan Gizi Terkait Pemilihan Jajanan Sehat pada Anak Usia Sekolah Nutrition

- Education Related to Healthy Snack Selection in School-Age Children. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 8(1), 91–102. <https://doi.org/10.30595/jppm.v8i1.20628>
- [12] Ma'ruf, M., Rais, I. R., & Bachri, M. S. (2024). Peran edukasi dalam pemilihan makanan sehat pada anak sekolah. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat*, 5(225), 172–178. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i1.21427>